

**PENERAPAN DO'A BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN
RSUD DR. H. ABDOEL MOELOEK BANDAR LAMPUNG**



SKIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memproleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Study Agama**

Oleh

**SISKA YOLANDA
NPM : 1631060012**

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440/2021**

**PENERAPAN DO'A BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN
RSUD DR. H. ABDOEL MOELOEK BANDAR LAMPUNG**

**Pembimbing I: Dr. M. Afif Anshori, M.Ag
Pembimbing II: Ahmad Mutaqin, M.Ag**

SKIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memproleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Study Agama**

**SISKA YOLANDA
NPM : 1631060012**

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440/2021**

ABSTRAK
PENERAPAN DOA BAGI KESEHATANMENTAL PASIEN
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH (RSUD) Dr. Hi.ABDUL MOELOEK
OLEH
SISKA YOLANDA

Penerapan Doa bagi Kesehatan Mental dan membantu para pasien yang mengalami sakit memang sangat dibutuhkan. Hal ini dikarenakan kesehatan manusia dipengaruhi oleh banyak faktor. Seperti faktor Kejiwaan, Ekonomi, Lingkungan, dan ketaatan dalam beragama. Do'a yang dipanjatkan kepada Tuhan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas akan membantu para pasien dalam memperoleh kesembuhan atas berbagai penyakit yang dideritanya. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk mengangkat judul skripsi tersebut. Rumusan masalah adalah bagaimana penerapan doa bagi kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penggunaan doa terhadap kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Penelitian yang dilaku penelitian lapangan (field research), Adapun data yang penulis maksud adalah data tentang penggunaan terapi doa untuk kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Sifatnya bersifat deskriptif, populasi ini adalah pembimbing rohani pasien berjumlah 45 orang dan pasien berjumlah 113 orang di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung. Untuk pengumpulan data-data menggunakan metode Interview, Observasi dan Dokumentasi, analisisnya bersifat kualitatif, dalam menarik kesimpulan skripsi digunakan kerangka berpikir deduktif. Dari hasil analisis pembimbing rohani pasien melakukan pendekatan, motivasi-motivasi dan tausyah tujuh menit untuk pasien. terakhir mengajak pasien untuk berdoa. Pembimbing rohani memberitahukan cara berdoa yang tepat menurut adab-adab berdoa. Adapun tanggapan pasien sangat menerima atas terapi doa yang diberikan oleh petugas, pasien merasakan banyak manfaat yang dirasakan yaitu merasa ada ketenangan dalam dirinya, menjadi lebih sehat jasmani dan rohaninya.

Kata Kunci : Penerapan, Doa, Kesehatan Mental.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703531, 78042

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENERAPAN DOA BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN**
RSUD DR. H. ABDOEL MOELOEK

Nama : Siska Yolanda
NPM : 1631060012
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk diseminarkan dan dipertahankan dalam Seminar Munaqosah pada
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan
Lampung

Pembimbing I

Dr. M. Afif Anshori, M.Ag
NIP. 1960031311989031004

Pembimbing II

Ahmad Mutagiqin, M.Ag
NIP. 19750605000031002

Mengetahui

Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
NIP. 197208132005011005



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENERAPAN DOA BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN DI RSUD. ABDOEL MOELOEK BANDAR LAMPUNG** disusun oleh **SISKA YOLANDA, NPM 1631060012**, Program Studi : **Tasawuf dan Psikoterapi**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Sudi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari / tanggal : Selasa / 09 Februari 2021

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Agung M. Iqbal, M.Ag
Sekretaris : Ira Hidayati, S.Psi, Ma
Penguji Utama : Dr. Suhandi, M.Ag
Penguji 1 : Dr. M. Afif Anshori, M.Ag
Penguji 2 : Ahmad Mutaqin M.Ag

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Afif Anshori, M.Ag

NIP.1960031319890310004

MOTTO

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا
بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqarah : 186)

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۖ الشَّعْرَاءُ :

٨٠

dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku, (QS. Asy-Syu'ara': 80)



PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, dengan rasa ikhlas dan tulus aku persembahkan skripsi ini sebagai tanda bukti, cinta, sayang, dan rasa terimakasih untuk :

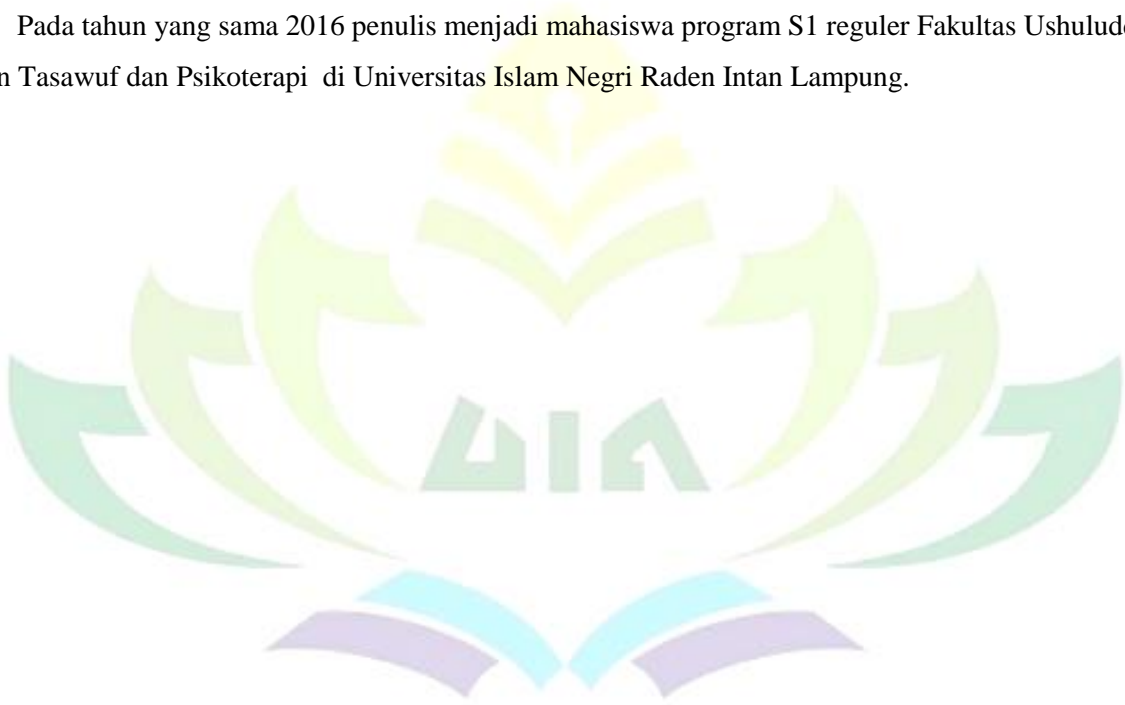
1. Orang tuaku tersayang yang sangat luar biasa Ayahanda Ahmat Ikhsan dan Ibunda Nilasari yang telah merawat, membesarkan, dan mendidiku dengan penuh kasih sayang, yang senantiasa selalu berdo'a, memberi motivasi dan semangat untukku dalam menuntut ilmu hingga menyelesaikan studiku ini.
2. Kakak ku Novita Riska dan Suami beserta Nakan ku Laurensia arsenica asyyfa yang selalu memberi semangat.
3. Adik adik sayang Lidia Lia Sari dan Caroline Assifa yang selalu memberikan semangat, dan dorongan kepadaku dalam menyelesaikan studiku. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan untuk kita semua dalam menggapai cita-cita.
4. Sahabat-sahabat tercinta Candra Winata S.Kep, Khofid Zotunnisa, Meiyuni, Putri Nurbaiti Rohmah , Resti Mardiyanti, Misy Putri Nurentiana, Alfa Aprila, Keluarga KKN 249, yang turut membantu dan memberikan semangat.
5. Almamaterku Tercinta UIN Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Siska Yolanda, lahir di Sukrame 22 Februari 1998. Penulis merupakan putri kedua dari empat bersaudara buah hati pasangan Ayahanda A.Ikhsan dan Ibunda Nila Sari.

Sebelum masuk jenjang perguruan tinggi penulis mengenyam pendidikan tingkat SDN 1 Sukrame berhasil lulus tahun 2004-2010, kemudian masuk ke jenjang pendidikan menengah tingkat pertama di SMPN 1 Belalau berhasil lulus tahun 2010-2013, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 1 Belalau berhasil lulus tahun 2013-2016.

Pada tahun yang sama 2016 penulis menjadi mahasiswa program S1 reguler Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini . sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya nanti di hari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M.Ag, selaku rector UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Study Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Agung Muhammad Iqbal, M. Ag selaku ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ibu Ira Hidayati, M. A selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Study Agama..
4. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku dosen pembimbing I dan Bapak Ahmad Mutaqin, M.Ag selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Study Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
6. Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung yang telah menyediakan berbagai literature yang relevan dengan skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	iiv
PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	xi
A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	1
C. Latar Belakang Masalah	2
D. Fokus Penelitian	4
E. Rumusan Masalah	4
F. Tujuan Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian	5
H. Metodologi Penelitian	5
I. Kajian Pustaka	7
BAB II. DOA DAN KE SEHATAN MENTAL	

A. Doa

1. Definisi Doa	8
2. Kateristik Doa.....	9
3. Hakikat Berdoa	9
4. Hikmah Dalam Epistimologi Doa	12
5. Perintah Berdoa	12
6. Fadhillah dan Faidah Doa	13
7. Adab-adab Berdoa	13
8. Waktu-waktu yang Mustajab dalam berdoa	14
9. Orang-orang yang Doanya Terkabul Syarat-syarat Doa Mustajab	14
10. Syarat – syarat Doa mustajab	14
11. Contoh-contoh Doa untuk Orang Sakit	15
12. Psikologi Doa	15

B. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental	16
2. Prinsip dalam Kesehatan Mental	19
3. Kriteria Kesehatan Mental	20
4. Tujuan Kesehatan Mental	21
5. Upaya Mencapai Kesehatan Mental.....	22
6. Kesehatan mental dalam islam	25

BAB III. RUMAH SAKIT UMUM DAERAH (RSUD) Dr. Hi.ABDUL MOELOEK BANDAR LAMPUNG, PENERAPAN DOA BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN.

A. Gambaran Umum RSUD Dr. H. Abdul Moeloek.....	26
B. Sejarah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek.....	26
C. Visi Misi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek.....	26
D. Tugas Pokok Dan Fungsinya	27
E. Sarana dan Prasarana	27
F. Kapasitas RSUD Dr. H. Abdul Moeloek.....	28
G. Fasilitas Pelayanan	28
H. Data Pasien dan Data Pembimbing Rohani di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek	

1. Data Pasien di Ruang Mawar Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek	28
2. Data Pembimbing Rohani Pasien Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek.....	30
I. Penerapan Doa Bagi Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek.	
1. Proses Penerapan Terapi Doa Bagi Kesehatan Mental	30
2. Aplikasi Penerapan Doa Bagi Kesehatan Mental	32

BAB IV. PENGARUH DOA BAGI KESEHATAN MENTAL PASIEN RSUD DR. H. ABDOEL MOELOEK BANDAR LAMPUNG

A. Hasil Penerapan Terapi Doa Untuk Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD)) Dr. Hi. Abdul Mueloek Bandar Lampung.	
1. Pengaruh Terapi Doa Bagi Kesehatan Mental Pasien Menurut Pembimbing Rohani	34
2. Pengaruh Terapi Doa Untuk Kesehatan Mental Pasien.....	34
B. tanggapan pasien terhadap penerapan terapi Doa.....	35

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABLE

1. Jadwal Pemberian Terapi Doa untuk Pasien	4
2. Demografi.....	27
3. Kapasitas Tempat Tidur RSUD. Dr. H. Abdul Moeloek.....	28
4. Data Pembimbing Rohani Pasien Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul moeloek	30



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Pedoman Interview
4. Daftar Nama Sampel
5. Dokumentasi Poto



BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud judul skripsi "**Penerapan Doa bagi Kesehatan Mental Pasien di RSUD ABDUL MOELOEK**", terlebih dahulu perlu dijelaskan kalimat-kalimat judul yaitu sebagai berikut :

Penerapan (implementasi) adalah bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.¹

Penerapan (implementasi) adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan proses interaksi antara tujuan dan tindakan untuk mencapainya serta memerlukan jaringan pelaksana, birokrasi yang efektif.²

Yang dimaksud dengan do'a berasal dari bahasa Arab دَعَا - يَدْعُو - دَعْوَة yaitu "panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya".³

Sedangkan secara istilah doa diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan permohonan kepada Tuhan.⁴

Sedangkan menurut Ibnu Arabi dalam Dadang Ahmad Fajar memandang doa sebagai "bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri".⁵ Kesehatan Mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.⁶

Pasien adalah seseorang yang menerima perawatan medis, sering kali pasien menderita penyakit atau cedera dan memerlukan bantuan dokter untuk memulihkannya.⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan.

Dari penjelasan judul diatas maka yang dimaksud dengan penelitian ini adalah sebuah studi yang dilakukan untuk mengkaji Doa-doa yang digunakan sebagai metode terapi Islam bagi kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Umum Daerah, Abdul Moeloek Bandar Lampung.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan dalam memilih judul di atas adalah sebagai berikut:

1. Penerapan doa merupakan terapi agama dalam rangka menghadapi problematika kehidupan masyarakat baik yang bersifat individual maupun sosial sehingga akan berimplikasi terhadap kesehatan mental seseorang yang pada akhirnya kedekatan kepada Allah SWT akan terbangun.
2. Secara praktis RSUD ABDUL MOELOEK Kota Bandar Lampung telah menjalankan perannya dalam rangka memberikan pembinaan kepada pasien dengan melakukan berbagai macam kegiatan diantaranya doa yang bertujuan terciptanya kesehatan mental dalam diri pasien, selain itu kajian ini

¹Basyruddin usman, *Media pendidikan*, (Jakarta: ciputat press, 2002).

²Setiawan, Guntur, *Implementasi Dalam Birokrasi Pembangunan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004).

³Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir : Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif 2002), cet.h 402

⁴Robert H.Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002) Cet.Ketiga, h.165.

⁵Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan , Memahami dan Mengamalkan Doa* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002). h. 53

⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1986), h. 11.

⁷ <http://nanangbudianas.blogspot.co.id/2013/02/pengertian-pasien-dan-pasien-rawat-inap.html> (diakses tanggal 23 Agustus 2020). 23:36 WIB.

memiliki relevansi dengan jurusan yang penulis tekuni Tasawuf dan Psikoterapi dan didukung dengan data dan bahan pustaka yang memadai.

C. Latar Belakang Masalah

Permasalahan dalam era modern saat ini yang erat dengan persaingan hidup, munculnya sifat individualistis, egoistis dan materialistis telah mendatangkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress dan depresi. Melihat kenyataan seperti itu, bagi mereka yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas.

Berbagai permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesehatan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan.⁸

Finkelor dalam Imam Syaukana mengemukakan bahwa semakin maju masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalannya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan.⁹

Manusia diciptakan sebagai makhluk material yang memiliki kecenderungan suka kepada materi yang bersifat kefanaan, sekaligus makhluk yang spiritual, yang cenderung kepada memenuhi kebutuhan rohani sehingga tidak heran jika manusia dalam perkembangan hidupnya dipengaruhi oleh kedua sisi ini. Manusia dalam perkembangan hidupnya banyak dipengaruhi oleh kebendaan atau materi.

Dengan adanya krisis rohaniah (spiritual) tersebut, muncul beberapa orang muslim yang berusaha untuk mengatasinya, mereka adalah orang-orang yang dalam hidupnya berusaha menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah SWT yang berarti memusatkan penyembahan kepada Allah SWT semata, dengan menjalani dan mengatur segala segi dan aspek kehidupan di dunia ini, baik lahir maupun batin sesuai dengan kehendak Allah SWT, baik sebagai orang perseorangan dalam hubungannya dengan khaliq ataupun sebagai anggota masyarakat dalam hubungannya dengan sesama manusia mereka harus senantiasa beribadah.

Pada lembaga non formal sekarang banyak melakukan kegiatan doa dengan tujuan supaya menjadi meningkatkan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Adapun keutamaan dalam penerapan doa adalah hati akan menjadi tentram, pikiranpun akan jernih. Dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan akan menjadi baik, khususnya dalam akhlak seseorang.

Hendaklah diketahui bahwa martabat keadaan rohani yang tertinggi bagi manusia dalam kehidupan di dunia ini adalah bahwa manusia mendapatkan ketenteraman beserta Tuhan, dan segala kepuasan, kegembiraan, dan kelezatan baginya hanya berada dihadapan Tuhan. Penerapan doa merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Jadi tidaklah mengherankan kalau Allah SWT menganjurkan untuk selalu doa.

Beberapa fenomena yang muncul tersebut sudah seharusnya disikapi secara bijak, mengingat dampak yang akan ditimbulkannya terhadap gangguan mental atau kejiwaan. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi samudra kehidupan, dalam ajaran Islam peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk doa.

Pelaksanaan doa ini semakin terlihat semarak dalam akhir-akhir ini, baik yang dilaksanakan oleh organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan. Fenomena yang semakin semarak saat ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang terkuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak

⁸Haryanto, S., *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta :Mitra Pustaka, 2002), h. 19

⁹Imam Syaukani, *Bagaimana Emosi Berperan dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*,(Yogyakarta: Zenit Publisher, 2004), h. 3-4

modernisasi. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan doa tersebut adalah tercapainya rasa tenang dan tenteram bagi pengamalnya.

Dengan demikian maka sangat memungkinkan bagi manusia untuk bersikap dan berperilaku yang baik agar jiwanya dalam menghadapi berbagai persoalan yang mengitarinya dapat terselesaikan dengan sendirinya, apabila doa dilakukan dengan khusuk maka jiwa merasakan adanya pengaruh yang manusia belum pernah merasakannya, doa yang dilakukan dengan penuh khidmat akan timbul dalam jiwa seorang dzakirin kedamaian yang diharapkannya demi tercapainya kebahagiaan dan ketenangan pada dirinya dapat membantu menghilangkan rasa sedih, stress, frustasi, putus asa, khawatir, dan takut adalah beberapa gejala jiwa yang berat.

Doa merupakan cara pelegaan batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan dengan cara berdoa. karena dalam kehidupan itu banyak sekali masalah-masalah yang muncul dan itu menjadikan kehidupan yang tidak tenteram, dengan berdoa ini dimaksudkan agar kita hidup di dunia ini memperoleh ketenangan jiwa sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹⁰

Kesehatan mental diambil dari konsep *mental "hygiene"*. Kata "mental" diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.¹¹

Dalam banyak literatur, istilah *mental hygiene* bukan lah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental. Istilah lain yang digunakan untuk masuk yang sama adalah *psychological medicine, nervous health, mental health*. Namun istilah itu memiliki maksud yang sama, meskipun memiliki kandungan makna yang berbeda. Kesehatan mental merupakan ilmu pengetahuan yang praktis, sebagai penerapan ilmu jiwa, didalam pergaulan hidup.¹²

Kalau kita memperhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari maka banyak hal yang kita lihat. Ada orang yang kelihatannya gembira, bahagia, dapat bergaul bermacam-macam kesulitan.¹³

Di negara kita rupanya ilmu kesehatan mental belum begitu dikenal secara luas, dan walaupun kadang-kadang dipakai istilah "kesehatan mental", namun artinya sangat kabur.¹⁴

Pasien adalah seseorang yang menerima perawatan medis, sering kali pasien menderita penyakit atau cedera dan memerlukan bantuan dokter untuk memulihkannya.¹⁵

Adapun penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung, dari wawancara dan observasi yang diperoleh mendapatkan kesan sementara dari pasien, bahwa yang mengalami sakit sangat membutuhkan doa. Karena kesehatan manusia dipengaruhi banyak faktor. Seperti faktor kejiwaan, ekonomi, dan kesehatan dalam beragama doa dipanjatkan kepada Allah Swt dengan sungguh-sungguh dan ikhlas akan membantu para pasien dalam memperoleh kesembuhan atas berbagai penyakit yang dideritanya.¹⁶

Beberapa pasien dalam memperoleh kesembuhan atas berbagai penyakit dideritanya, menerima doa sebagai metode untuk kesehatan mental. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

¹⁰ Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW.*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000, h. 167.

¹¹ Moeljono Notoosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2014), h. 23.

¹² Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 6.

¹³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental IPandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori yang Terkait*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 21.

¹⁴ Ibid, h. 23

¹⁵ <http://nanangbudianas.blogspot.co.id/2013/02/pengertian-pasien-dan-pasien-rawat-inap.html> (diakses tanggal 23 Agustus 2020). 23:36 WIB.

¹⁶ Asmawati, sebagai Pembimbing Rohani Pasien, Wawancara, 20 September 2020, Jam 09 WIB.

bagaimana penerapan doa bagi ketenangan jiwa pasien, sehingga mendapatkan beberapa tanggapan yang positif maupun negatif dari pasien yang dirawat di RSUD Dr. Hi Abdul Moeloek Bandar Lampung.

D. Fokus Penelitian

Setelah melakukan prasurvei di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung ternyata saat prasurvey penulis mendapatkan informasi mengenai pembimbing rohani memberikan terapi doa untuk pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD), Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung adalah sejak empat tahun belakangan ini dari mulai tahun di rumah sakit ini ternyata didapatkan data mengenai pemberian doa untuk pasien seperti tabel di bawah ini.

Tabel I
Jadwal Pemberian Terapi Doa untuk Pasien

NO	Jadwal Pemberian Terapi Doa	Ruangan	Jumlah Pasien
1	07.30-09.00	Mawar	7 Orang
2	15.30-17.30	Bougenvil	24 Orang
3	09.00-10.30	Kemuning	23 Orang
4	07.30-10.30	Kutilang	25 Orang
5	07.30-10.30	Gelatik	34 Orang

Adapun di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung, pembimbing rohani berjumlah 45 orang sedangkan jumlah ruangan ada minimal 10 ruangan dan disetiap ruangan ada sekitar 2-4 orang pembimbing.

Saat pembimbing rohani memberikan terapi doa kepada pasien pembimbing rohani ijin terlebih dahulu kepada kepala ruangan, masuk keruangan, melakukan pendekatan dengan mendatangi satu persatu pasien, memberikan motivasi-motivasi, memberikan tausyah, setelah itu baru lah mengajak semua pasien untuk melantunkan doa.

E. Rumusan Masalah

Masalah adalah “pertanyaan-pertanyaan yang diajukan untuk dicari jawabannya melalui pembahasan yang dilengkapi dengan dasar -dasar pemikiran”.¹⁷

Pendapat lain menyatakan bahwa masalah adalah “kesenjangan antara sesuatu yang diharapkan dengan kenyataan yang ada”.¹⁸

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa masalah adalah adanya kesenjangan antara apa yang seharusnya dengan apa yang ada dalam kenyataan. Oleh sebab itu masalah perlu dipecahkan dan dicarikan jalan keluar untuk mengatasinya.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalahnya adalah :

1. Bagaimana penerapan doa terhadap kesehatan mental pasien di RSUD Abdul Moeloek ?.
2. Bagaimana pengaruh do'a terhadap kesehatan mental pasien di RSUD Abdoel Moeleok..?

¹⁷ Nana Sudjana, 1998. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

¹⁸ Margono.1997.*Metode Penelitian Pendidikan*.Jakarta: Rineka Cipta.

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui penerapan doa terhadap kesehatan mental pasien di RSUD Abdul Moeloek.
- b. Untuk mengetahui hasil dari penerapan doa terhadap kesehatan mental pasien di RSUD Abdul Moeloek.

2. Manfaat Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis :

a. Secara Teoritis

Kegiatan penelitian ini merupakan kesempatan bagi penulis untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan yang didapatkan di bangku perkuliahan di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu tentang doa bagi kesehatan mental pasien yang bermanfaat untuk membantu dirumah sakit ini. Dengan sehatnya mental pasien diharapkan akan meningkatkan kesejukan jasmani para pasien yang sedang sakit.

b. Secara praktis

Diharapkan doa dapat dijadikan metode kesehatan mental atau raga seseorang yang sedang sakit untuk merasakan sugesti positif yang diberikan melalui penerapan doa bagi kesehatan mental pasien oleh para petugas bimbingan rohani islam di RSUD. Dr. Hi Abdul Moeloek.

G. Metode Penelitian

Metodologi penelitian dalam bahasa Inggris yaitu “Science Research Method”. Metodologi berasal dari kata methodology, maknanya ilmu yang menerangkan metoda-metoda/cara-cara. Penelitian adalah terjemahan dari bahasa Inggris “research” yang terdiri dari kata re (mengulang) dan search (pencarian, pengejaran, penelusuran, penyelidikan, atau penelitian), maka research berarti berulang melakukan pencarian. Metodologi penelitian bermakna seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya.¹⁹

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.²⁰

1. Jenis dan sifat penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah “Penelitian Lapangan (field research) yaitu penelitian lapangan yang dilakukan dalam kancan kehidupan yang sebenarnya”.²¹

Penelitian lapangan (field research) yaitu dengan mencatat dan mendeskripsikan gejala-gejala sosial, dihubung-hubungkan dengan gejala lain.²²

b. Sifat Penelitian

Sifat Penelitian kualitatif yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (bisa mengenaikondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).²³

¹⁹ Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta, Logos Wacana Ilmu, 1997), h. 1.

²⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2009), h. 54.

²¹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Masdar Maju, 1996), h. 32

²² Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Masdar Maju, 1996), h. 32

²³ Wardi Baachtiar, OP.Cit, h. 23.

Dalam kaitan dengan penelitian ini menggambarkan apa adanya dan proses yang sedang berlangsung, tentang hal yang berkenaan dengan metode doa untuk kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara (Interview) adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara (pengumpul data) kepada responden,²⁴ dan jawaban-jawaban responden dicatat. Dengan pengamatan seperti ini, maka kenyataan yang ada di lapangan dapat diketahui secara efektif dan obyektif serta dapat dipertanggungjawabkan.

Jadi Metode pengumpulan data yang penulis gunakan adalah jenis wawancara terstruktur yaitu wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan wawancara diperlukan keterampilan dari seorang peneliti dalam berkomunikasi dengan responden. Wawancara yang penulis lakukan kepada:

1. Pembimbing Rohani
2. Pasien maupun keluarga Pasien

4. Observasi

Observasi ialah pengamatan atau pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti.²⁵

Penulis menggunakan Cara ini untuk pengumpulan data dengan jalan observasi partisipan, yaitu mengobservasi secara ikut serta melakukan terapi doa kepada pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek dan menggunakan daftar cheklis.

b. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.²⁶

Penulis menggunakan metode ini mengharapkan agar menemukan data yang berkenaan tentang:

1. Sejarah berdirinya, visi misi, struktur dan lainnya di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek.
2. Sekilas tentang Pembimbing Rohani Pasien.
3. Sekilas tentang Pasien Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek.

Kedudukan metode ini sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap data-data tertulis maupun yang tergambar ditempat penelitian, sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan konkrit.

5. Metode Analisis data

Data Analisa data kualitatif adalah “upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesisnya,

²⁴ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995-2004), h. 67-68.

²⁵ Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 1996-2004), h. 54.

²⁶ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*, (Jakarta, PT RajaGrafindo Persada, 2001), h. 26.

mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain”.²⁷

Analisa data kualitatif prosesnya berjalan sebagai berikut :

1. Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber dayanya tetap dapat ditelusuri.
2. Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasikan, mensintesis, membuat ikhtisar, dan membuat indeks.
3. Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dalam hubungan-hubungan, dan membuat temuan-temuan umum²⁸

Metode analisa data yang peneliti gunakan adalah metode analisis data deskriptif, karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan doa bagi kesehatan mental pasien di RSUD. Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung.

Adapun langkah analisis data yang penulis lakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan/verifikasi.

- a. Dalam proses reduksi data, bahan-bahan yang sudah terkumpul dianalisis, disusun secara sistematis dan ditonjolkan pokok-pokok permasalahannya atau data yang dianggap penting. Reduksi data merupakan usaha penyederhanaan temuan data dengan cara mengambil inti (substansi) data hingga ditemukan kesimpulan dan fokus permasalahannya. Dalam hal ini peneliti menonjolkan pokok permasalahan pada Penerapan doa bagi kesehatan mental pasien di RSUD. Dr. Hi. Abdul Moeloek Kota Bandar Lampung.
- b. Penyajian data dilakukan karena data yang terkumpul begitu banyak (bervariasi) sehingga sulit untuk membandingkan, menggambarkan, bahkan sulit untuk menarik kesimpulan. Untuk mengantisipasi hal ini bisa dilakukan dengan cara membuat tipologi dan sebagainya sehingga semua data yang begitu banyak itu bisa dipetakan (dipilah) dengan jelas.
- c. Data yang sudah difokuskan dan ditipologikan (dipolakan) akan disusun secara sistematis untuk disimpulkan sehingga makna data bisa ditemukan. Agar kesimpulan lebih mendalam dan akurat, maka data yang baru bisa digunakan sehingga hasil penelitian diharapkan akan lebih qualified dan sempurna sesuai dengan yang diharapkan²⁹.

Melalui tiga tahapan kerja itu peneliti ingin mengungkap secara jelas dua permasalahan pokok, yaitu peran penerapan doa bagi kesehatan mental pasien di RSUD. Dr. Ir. Abdul Moeloek Kota Bandar Lampung.

H. Kajian Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasan dan kajian dengan penulisan-penulisan sebelumnya. Setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsi ini, beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan diantaranya :

²⁷ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 248.

²⁸ Ibid, h. 251

²⁹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif : Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), h. 70.

Pertama, “Pengembangan Aplikasi Doa Harian Menggunakan Ponsel Berbasis J2ME”. Dalam skripsi yang disusun oleh Muhammad Haryo Pamungkas (Fakultas SAINS dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013).Berfokus pada metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan system dengan metode waterfall, yaitu metode yang dimulai dengan studi literature sampai pada pengujian system. Aplikasi Doa Harian yang diinstal dalam ponsel yang mendukung java, sangat membantu umat dalam memahami dan mengamalkan doa sehari-hari.³⁰

Kedua, “Psikoterapi Islam dan Psikomatik”.Dalam skripsi yang disusun oleh Fahmi Sidik (Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Yogyakarta, 2004).Menjelaskan metode-metode psikoterapi IslamAllah.Dan lebih menonjolkan dengan menggunakan terapi ruqyah, serta menggunakan bahan-bahan alami untuk mengobati penyakit psikomatik.³¹

Ketiga, “Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an”. Dalam skripsi yang disusun oleh Yuanita Ma’Rufah (Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, 2015).Berfokus pada metode tematik yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan tema, menggunakan sumber primer dan sekunder³².

Berbeda dengan ketiga hasil diatas fokus penelitian ini “Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah(RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek sebagai berikut: pertama,metode doa yang tepat untuk kesehatan mental pasien, manfaat doa terhadap kesehatan mental pasien, kedua, metode yang digunakan adalah metode doa yaitu waktu-waktu doa yang diijabah, adab-adab berdoa, syarat-syarat berdoa, manfaat berdoa, tempat-tempat doa yang dikabulkan, hikmah tidak dikabulkannya doa.



³⁰ Muhammad Haryo Pamungkas, *Pengembangan Aplikasi Doa Harian Menggunakan Ponsel Berbasis J2ME, Skripsi*, (Yogyakarta; Fakultas SAINS dan Tekmologi UIN Sunan Kalijaga, 2013).

³¹ Fahmi Sidik, *Psikoterapi Islam dan Psikomatik, Skripsi*, (Yogyakarta; Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2004).

³² Digilib.uin-suka.ac.id/15924/1/11530107_bab-i_iv-atau-v_daftar-pustaka.pdf, (diakses padatanggal 21 Agustus 2020). 21.00 WIB

BAB II

Kajian Teori

A. DOA

1. Definisi Doa

Do'a berasal dari bahasa Arab دَعْوَةٌ يَدْعُو دَعَاءً yaitu “panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya.”³³

Berdoa artinya menyeru, memanggil, atau memohon pertolongan kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah SWT itu bisa dalam bentuk ucapan tasbih (*subhanallah*), pujian (*alhamdulillah*), istighfar (*astaghfirullah*) atau memohon perlindungan (*a'udzubillah*), dan sebagainya.³⁴

Adapun secara istilah doa diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan (*petitions*) kepada Tuhan.³⁵

Ibnu Arabi dalam Dadang Ahmad Fajar memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai satu upaya untuk membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusrikan dalam diri.³⁶

Menurut Zakiah Darajat yang dikutip oleh Dadang Ahmad Fajar, doa merupakan suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai kesuksesan ruhani seseorang. Di kalangan awam, doa muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana' (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri ini, selanjutnya akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada.³⁷

Doa adalah permohonan kepada Allah yang disertai kerendahan hati untuk mendapatkan suatu kebaikan dan kemaslahatan yang berada di sisi-Nya. Sedangkan sikap khusyu' dan tadharru' dalam menghadapkan diri kepada-Nya merupakan hakikat pernyataan seorang hamba yang sedang mengharapkan tercapainya sesuatu yang dimohonkan. Itulah pengertian doa secara syar'i yang sebenarnya. Doa dalam pengertian pendekatan diri kepada Allah dengan sepenuh hati, banyak juga dijelaskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Bahkan Al-Qur'an banyak menyebutkan pula bahwa tadharru' (berdoa dengan sepenuh hati) hanya akan muncul bila di sertai keikhlasan. Hal tersebut merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang shalih.

Dengan *tadharru'* dapat menambah kemantapan jiwa, sehingga doa kepada Allah akan senantiasa dipanjatkan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan susah, dalam penderitaan maupun dalam kebahagiaan, dalam kesulitan maupun dalam kelapangan. Dalam Al Qur'an Allah menegaskan yaitu :

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Artinya : “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan

³³ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir : Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), cet. 25, h. 402

³⁴ Kaelany HD, *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000).

³⁵ Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), Cet. Ketiga, h. 165.

³⁶ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan, Memahami dan Mengamalkan Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 53

³⁷ *Ibid.*, h. 59.

senja hari dengan mengharapkan keridhaan-Nya, dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia, dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami serta menurut hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas”. (QS. Al-Kahfi : 28)

Al-Qur'an juga memberikan penjelasan bahwa orang-orang yang taat melakukan ibadah senantiasa mengadakan pendekatan kepada Allah dengan memanjatkan doa yang disertai keikhlasan hati yang mendalam. Sebuah doa akan cepat dikabulkan apabila disertai keikhlasan hati dan berulang kali dipanjatkan. Hal ini banyak ditegaskan dalam ayat Al-Qur'an, di antaranya :

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (55) وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا
وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (56)

Artinya : “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri (tadharu’) dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi sesudah Allah memperbaikinya, dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut akan tidak diterima dan penuh harapan untuk dikabulkan. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-A’raaf : 55-56).³⁸

Pengertian doa bagian dari ibadah adalah bahwa kedudukan doa dalam ibadah ibarat mustaka dari sebuah bangunan mesjid. Doa adalah tiang penyangga, komponen penguat serta syiar dalam sebuah peribadatan. Dikatakan demikian karena doa adalah bentuk pengagungan terhadap Allah dengan disertai keikhlasan hati serta permohonan pertolongan yang disertai kejernihan nurani agar selamat dari segala musibah serta meraih keselamatan abadi.

2. Karakteristik Doa

Setidaknya ada tiga karakteristik doa menurut Ali Syariati, yaitu:

- Doa merupakan percakapan dan dialog dengan Allah. Di dalamnya, terdapat sifat sifat, kedudukan dan Zat Tuhan serta hubungannya dengan makhluk, terutama manusia.
- Iradat atau kehendak Ilahi yang meluap di dalamnya. Iradat ini bukanlah berasal dari hasrat dan kebutuhan material yang dapat di saksikan oleh manusia. Tetapi, ia merupakan sesuatu yang berasal dari perangai-perangai yang terpuji dan keutamaan-keutamaan yang mulia.³⁹ secara kontekstual ungkapan di dalam doa diungkapkan dengan bahasa yang terpuji yang sesuai dengan kehendak Ilahi belaka, dari situlah munculnya perubahan dalam diri pendoa menuju sesuatu yang lebih baik.
- Sari pati ideologis. Ia salah satu reflek kehendak, dan bukan permintaan belaka.⁴⁰ Melainkan deklarasi hasrat, gelora, identitas dan pandangan hidup. Reaksi pendoa merupakan gambaran jati diri yang sesungguhnya.

3. Hakikat Berdoa

Dalam kehidupan manusia, permasalahan doa bukanlah sesuatu yang bersifat lengkap sehingga bisa dikesampingkan begitu saja, sungguh tidak mungkin. Sebab, ia merupakan perkara yang berkaitan dengan

³⁸ Ibid., h. 392

³⁹ Ali Syariati, op.cit, hlm. 50

⁴⁰ Ali Syariati, op.cit, hlm. 51

kepercayaan. Bahkan secara fungsional, doa merupakan penentuan nasib hidup manusia yang paling penting. Doa memiliki kekuatan tersendiri yang dapat mengantarkan manusia kepada kebahagiaan yang abadi.

Sejalan dengan hal diatas, setiap manusia pada umumnya yang hidup di dunia ini, akan selalu di hadapkan kepada dua percobaan, yaitu:

1. Manusia akan diuji dengan yang jelek-jelek saja, seperti; sakit-sakitan, rugi dalam perdagangan, jatuh pangkat, ditimpa musibah dan lain sebagainya.
2. Manusia akan diuji dengan yang baik-baik saja, seperti; badan sehat, istri yang cantik, anak-anak yang shaleh, diberi harta berlimpah, perdagangan beruntung, pangkat naik terus dan lain sebagainya.⁴¹

Barangkali seseorang apabila mendapat sesuatu yang bersifat jelek, jatuh sakit misalnya. Maka hatinya kembali mengingatkan Tuhannya serta berdoa agar kejelekan itu segera berlalu. Akan tetapi, apabila diberi sesuatu yang bersifat baik, maka ia lupa kepada Tuhannya. Padahal, dalam Islam justru mendapat kebaikan diharapkan untuk mengingatkan Allah SWT dengan bersyukur, agar tidak termasuk dalam golongan orang-orang yang mengingkari nikmat-Nya. Semua kejelekan maupun kebaikan termasuk dalam kategori ujian Allah atau bisa juga merupakan pembuktian kasih sayang-Nya kepada hamba-Nya, agar hamba Allah bertaqwa dan bersyukur serta berdoa.

Maka bagi orang yang bisa berfikir, adalah sebuah keharusan baginya untuk merenungkan permasalahan doa, dan mencari ketentraman dengan hakikat yang sebenarnya. Jangan sampai memohon atau mengharapakan bantuan kepada yang lain selain Allah SWT secara berlebihan. Karena, jika melampaui batas akan menjerumuskan kedalam kekufuran dan penyelewengan aqidah. Sebagaimana Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqy mengutip perkataan dari Imam Ash-Shan`any yang berbunyi :

"di antara ucapan yang menyesatkan, ialah berdoa dengan nama-nama Tamilikha, Thamkhisya, Tamsyamisy, Syamkhisya dan dengan nama-nama Ashhabul Kahfi (aulia tujuh). Demikian juga berdoa dengan nama-nama yang tidak dikenal pengertiannya. Karena, berdoa dengan nama-nama tersebut, adalah perbuatan orang yang dangkal pengertiannya tentang kitab Allah dan sunah Nabi, serta menyesatkan kaum yang awam."⁴²

Pada hakikatnya, doa merupakan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui cara yang benar dan sesuai dengan petunjuk Nabi. Sebagai konsekuensinya, orang yang berdoa akan merasakan akhlaknya semakin bernilai serta akan tercapai perasaan tenang, sebagaimana yang dirasakan oleh Rasulullah saw. seketika pulang dari Tha`if dalam keadaan terluka, akibat dari perlakuan penduduk Tha`if. Dengan berdoa, hati beliau menjadi sejuk dan damai.⁴³

Dari penjelasan diatas menunjukan bahwa, dengan berdoa seseorang dapat merasakan keakraban yang lebih mendalam dengan Tuhannya, yang kemudian akan berpengaruh sekali dalam menumbuhkan rasa ketentraman dan kedamaian yang luar biasa. Selain itu, doa merupakan program seorang Muslim atau sebuah

⁴¹ Mawardi Labay El-Sulihani, Zikir dan Do'a dalam Kesibukan, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, t.th.), hlm. 281-283

⁴² Tengku Muhammad Hasbi Ash Shidieqy, Dzikir dan Doa, Aspek Hukum dan Adab, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), cet.1, hlm.109

⁴³ Yusuf Qardhawi, Merasakan Kehadiran Tuhan, (Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2003), hlm. 118-119

target yang harus dicapai. Dengan demikian, ia akan selalu mempunyai perencanaan dan langkah-langkah sebagaimana dirangkai dalam doanya⁴⁴. 35

Jadi, salah besar jika ada pendapat yang mengatakan bahwa berdoa itu merupakan sikap orang yang lemah, yang bodoh, dan tidak tahu mana jalan yang ditinggalkan. Doa kemudian di kamping hitamkan sebagai pelarian apabila mengalami kegagalan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa orang yang mengatakannya tidak mengerti atau belum memahami makna doa yang sebenarnya, sehingga belum pernah merasakan hikmah dalam berdoa.

Sejalan dengan hal diatas, Ali Syariati menjelaskan sebagaimana pesan yang disampaikan oleh Alexis Carrel tentang pentingnya berdoa, pesan itu adalah:

"Pengabaian terhadap doa dan tata caranya adalah pertanda kehancuran suatu bangsa. Masyarakat yang mengabaikan ibadah (baca doa kepada Allah) adalah masyarakat yang berada diambang kemunduran dan kehancuran. Roma adalah bangsa yang agung. Namun, secepat mereka meninggalkan ibadah berdoa, secepat itu pula kehinaan dan kelemahan menimpa mereka".⁴⁵

Betapa pentingnya aspek doa bagi seseorang atau suatu bangsa, tidak terkecuali siapa dia, yang penting harus selalu berdoa serta jadikan doa sebagai pusaka yang turun temurun sampai pada generasi kegenerasi berikutnya. Agar segala aktifitas dapat terjaga serta terhindar dari kehancuran bangsa. Oleh karena itu, masalah doa bukanlah sesuatu yang bersifat permintaan semata-mata, tetapi lebih cenderung menjamin kebaikan dalam kehidupan secara menyeluruh, baik di dunia maupun di akhirat. Karena, ia memiliki berbagai teori kebatinan serta langkah-langkah penerapannya dalam persoalan hidup dan kehidupan.

Yakni, persoalan seputar hakikat doa sebagaimana berikut ini:

1. Kunci rahasia ke-Tuhanan

Doa merupakan pendekatan yang memiliki makna "kasyaf" (terbuka tabir rahasia) Illahi. Dalam ilmu tarekat (perjalanan menuju kebahagiaan disisi Allah), terdapat kunci-kunci rahasia ke-Tuhanan yaitu berzikir, beristighfar, shalat dan berdoa. Semua itu merupakan jalan yang telah dilalui oleh para salik (ahli dalam tarekat) untuk menjadi Waliyullah (kekasih Allah).⁴⁶

Oleh karena itu, untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut, manusia haruslah melakukan amalan doa yang menjadi kunci untuk membuka rahasia Tuhan. Karena, apabila pintu rahasia ke-Tuhanan sudah terbuka, berarti sudah kehidupannya baik di dunia maupun di akhirat dengan kebahagiaan yang sebenarnya.

2. Melahirkan cinta

Cinta kasih adalah roh kehidupan dan pilar bagi lestariannya umat manusia. Seandainya, cinta dan kasih sayang itu telah berpengaruh dalam kehidupan, maka manusia tidak lagi memerlukan keadilan dan

⁴⁴ Anis Masykhur dan Jejen Musfah, Doa Ajaran Ilahi, (Jakarta: Hikmah, 2005), hlm. 12

⁴⁵ Syukriadi Sambas, Quantum Doa Agar Doa tidak Terhijab dan Mudah Dikabulkan oleh Allah, (Jakarta: Hikmah, 2003), cet.I, hlm. 59-60

⁴⁶ Mustafa Zahri, Kunci Memahami Ilmu Tasawuf, (Surabaya: Bina Ilmu, 1995), hlm.114

undang-undang.⁴⁷ Karena, undang-undang dibuat hanya untuk mengatur manusia, kalaulah semua manusia itu sendiri memiliki kejiwaan yang damai, pasti tidak adanya masalah lagi.

Doa adalah cara melahirkan cinta, karena cinta hakiki hanya ada pada Allah SWT, yang tidak dapat ditembuskan dengan akal manusia. Sebagaimana pernyataan Carrel yang ditulis oleh Ali Syari'ati, berbunyi; doa dan munajat merupakan cerminan cinta dan pantulan hasrat spiritual kepada manusia.⁴⁸ Dengan demikian, manusia yang paling sempurna adalah dia yang paling butuh dan dahaga akan Wujud⁴⁹ Allah berfirman dalam al-Qur'an surat Al-Imron ayat 31, yang berbunyi:

Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Imran [3]: 31)

Maka dari itu, seorang Muslim diharuskan jiwanya diliputi oleh perasaan cinta kasih kepada Allah SWT sebagai buah dari keimanan kepada-Nya, melalui berdoa sebanyak banyaknya. Itulah yang menjadi pemandu bagi manusia untuk memasuki syurga.

4. Hikmah dalam epistimologi doa

Hikmah dalam istilah epistimologi doa adalah ilmu yang mempelajari tentang proses pengsucian jiwa dari kotoran yang didorong oleh nafsu syahwat.

Dalam kaitan hikmah dan doa disini menunjukkan bahwa proses berdoa merupakan pendekatan diri dengan kehadiran Allah SWT. serta melibatkan keharusan adanya unsur-unsur sebagai berikut :

- a). Al-zajmu, keyakinan dan keimanan yang mendalam kepada Allah SWT.
- b). Al-Kitman, menyembunyikan amal baik dengan tidak memamerkan atau menjaga diri dari unsur riya.
- c). Al-Mutsabarrah, ketekunan, keuletan dan kesungguhan.
- d). Al-Taqlaw, melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya .
- e). Jihad al-nafs, mengendalikan diri, raga dan rasa agar sesuai dengan tuntutan syara`.
- f). Tidak menganggap hina atau enteng terhadap doa, serta berupaya semaksimal mungkin dalam mempelajari pengetahuan tentangnya.
- g). Memilih pemberian bantuan terhadap orang lain dengan tolak ukur berdasarkan ketentuan syara`.
- h). Memelihara dan menjaga waktu dalam amal ibadah.
- i). Harus berijazah pada guru-guru yang mursyid (pembimbing keruhaniah).
- j). Memelihara kesucian dimensi watak waktu hubungannya dengan kriteria kesucian peruntukannya.⁵⁰

5. Perintah Berdo'a

⁴⁷ Yusuf Qardhawi, Merasakan Kehadiran Tuhan, (Yogyakarta: Mitra Pusaka, 2003), cet. 6, hlm. 150

⁴⁸ Ali Syariati, Makna Doa, (Jakarta: Pusaka Zahra, 2002), cet. 1, hlm. 31

⁴⁹ Ali Syariati, op.cit, hlm. 32

⁵⁰ Ali Syariati, Makna Doa, (Jakarta: Pusaka Zahra, 2002) hlm. 59-60

Manusia pada dasarnya tidak bias hidup sendirian tetapi membutuhkan orang lain atau sesuatu yang lebih dapat melakukan sesuatu dibandingkan dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu manusia tentu nya meminta pertolongan.

Sebagai seorang muslim maka berdoa adalah sesuatu yang wajib yang mencirikan bahwa kita menjadi hamba yang lemah yang membutuhkan pertolongan Allah. Di dalam surah Al-baqarah ayat 186, Allah swt berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Arti: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Oleh karena itu sebagai hamba Allah yang beriman hendaknya menyertakan dalam setiap usaha kita dengan Doa kepada Allah. Jangan lupa menyerahkan segala usaha yang telah kita tempuh dengan penuh tawakal kepada-Nya agar Allah senantiasa meridhainya.⁵¹

6. Fhadilah – faidah Doa

Diantara Fhadilah – faidah Doa adalah:

- a) Menghadapkan muka kepada Allah dengan menunduk.
- b) Memajukan permohonan kepada Allah yang memiliki perbendaharaan yang tidak akan habis-habisnya.
- c) Memperoleh naungan Allah.
- d) Menunaikan kewajiban taat dan menjauhi maksiat.
- e) Membendaharakan suatu yang dipelukan untuk masa susah dan sempit.
- f) Memperoleh kasih sayang Allah .
- g) Memperoleh hasil yang pasti. Karena setiap doa itu dipelihara dengan baik disisi Allah maka adakalanya permohonan itu dipenuhi dengan cepat. Dan adakalanya ditunda dikemudian hari.
- h) Melindungi diri dari bencana.
- i) Menolak bencana atau meringankan tekanannya.
- j) Menjadi perisai untuk menolak bencana.
- k) Menolak tipu daya musuh, menghilangkan kegelisahan dan menghasilkan hajat serta mempermudah kesulitan.⁵²

Setelah mengamati fadhilah dan faidah doa, penulis mengambil kesimpulan bahwa fadhilah dan faidah setelah berdoa adalah seseorang merasa tentram hati dan jiwanya dan kembali semangat menjalankan aktifitasnya, dan terpenting mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

7. Adab-adab berdoa

Dalam mengemukakan permohonan dan doa kepada Allah hendaknya disertai adab, yang diantaranya:

- a) Menjauhi yang diharamkan, baik makanan, minuman dan pakaian.
- b) Dengan ikhlas hati.
- c) Baik sekali bila didahului dengan solat.

⁵¹Rafi'udin, *Himpunan Doa-doa Muslim*, (Jakartarta: Eksa Media, 2011), h. 1.

⁵² Ahmad Sunarto, *Doa Bersumber dari Al Qur'an dan Al Hadist*, (Jakarta: Bintang Terang, 2013), h. 21.

- d) Mengucapkan kalimat tahmid (Alhamdulillah rabbi' aalamiin), salawat dan salam atas nabi Muhammad SAW pada awal dan akhir doa.
- e) Khusus' dan tenang.
- f) Dan suara rendah dan mengharapkan sepenuh hati.
- g) Mengulangi beberapa kali dengan tidak putus asa.
- h) Menghadirkan hati kepada Allah.
- i) Jangan berdoa untuk berdosa.
- j) Jangan berkata: "aku lelah berdoa, tetapi tidak diperkenankan Allah."⁵³

8. Waktu-waktu yang Mustajab Untuk Berdoa

Adapun waktu-waktu yang mustajab untuk berdoa itu diantaranya:

- a) Pada waktu mendengarkan adzan.
- b) Pada waktu antara adzan dan iqomah.
- c) Pada waktu malam jum'at.
- d) Pada waktu solat jum'at.
- e) Pada waktu sujud,
- f) Pada selesai shalat fardhu.
- g) Pada waktu bulan ramadhan.
- h) Pada waktu malam lailatul qadar.
- i) Pada waktu khatam al-quran.
- j) Pada waktu wukuf di padang Arafah.
- k) Pada waktu minum air Zam-Zam.
- l) Pada waktu perang sedang berkecamuk.
- m) Pada waktu ceramah.⁵⁴

9. Orang-orang yang Doanya Terkabulkan

Adapun orang-orang yang doanya terkabulkan sebagai berikut:

- a) Doanya orang muslim terhadap sesamanya
- b) Doanya yang menghubungkan tali silaturahmi
- c) Doanya orang tua kepada anaknya
- d) Doanya anak shaleh terhadap orang tuanya
- e) Doanya seorang pemimpin yang adil
- f) Doanya orang yang berjasa terhadap masyarakat
- g) Doanya orang dalam keadaan terdesak
- h) Doanya orang yang teraniaya, walaupun dia orang kafir
- i) Doanya orang yang bertaubat.⁵⁵

Setelah mengamati beberapa orang yang doanya terkabulkan, penulis mengambil kesimpulan bahwa orang-orang yang doanya terkabulkan adalah orang-orang yang berdoa dengan penuh keikhlasan, merasa dirinya tidak ada apa apa nya dihadapkan Allah SWT karena Allah yang maha Adil.

⁵³Dja'far Sabran, *Risalah Doa*, (Surabaya: Darussagaf, 2007), h. 7-8.

⁵⁴ Labib, *Risalah Doa-doa Mustajabah*, (Surabaya: Karya Agung, 2012), h. 34-35

⁵⁵ Ibid, h. 35-36.

10. Syarat-syarat Doa Mustajab

Doa dan permohonan perlindungan kepada Allah SWT adalah senjata. Kekuatan senjata tidak semata-mata terletak pada ketajamannya, tapi juga pada pemakaiannya. Apabila sangat tajam dan digunakan oleh tangan yang kuat dan tanpa penghalang maka senjata itu akan ampuh menghancurkan musuh. Apabila salah satu syarat itu hilang maka hilang pulalah pengaruhnya. Demikian pula dalam masalah doa. Jika doa itu sendiri kurang baik atau yang berdoa juga tidak berkonsentrasi, baik hati maupun lidah yang mengucapkannya, atau karena hambatan lain maka doa itu tidak akan membekas sama sekali dan orang tidak akan mendapatkan apa-apa.

11. Contoh-contoh Doa untuk Orang Sakit

a. Doa Untuk Sakit Kepala

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 {1} الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ {2} الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ {3} مَا لِكَ يَوْمَ
 الدِّينِ {4} إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ {5} اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ {6} صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
 عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ {7}

Artinya: Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang (1) Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam (2) Maha Pemurah lagi Maha Penyayang (3) Yang menguasai hari pembalasan (4) Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan (5) Tunjukilah kami jalan yang lurus (6) Jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan jalan mereka yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat (7) (surat Al Faatihah : 1-7)⁵⁶

b. Doa Sakit Rematik (Asam Urat)

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا ۖ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ
 يُرِدْ ثَوَابَ آخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۖ وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ

Artinya : Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur. (QS. Ali Imron: 145)⁵⁷

c. Doa Sakit Kanker

⁵⁶Departemen Agama RI, Op. Cit. h.2

⁵⁷Ibid, h.54.

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (الإسراء : ٨٢

(

Artinya Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.(QS. Al-Isra': 82)⁵⁸

d. Doa Orang Sakit Tumor

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ

Artinya : Sesungguhnya malaikat-malaikat yang ada di sisi Tuhanmu tidaklah merasa enggan menyembah Allah dan mereka mentasbihkan-Nya dan hanya kepada-Nya-lah mereka bersujud. (Al A'Raaf 206)⁵⁹

12. Psikologi doa

Berdoa merupakan salah satu aspek penting dalam mengekspresikan makna kehidupan secara menyeluruh. Hal ini disebabkan adanya sisi psikologis dalam perilaku berdoa serta pengamatan lebih mendalam tentang hasrat bagi orang yang berdoa agar doanya dikabulkan. Itu jelas positif, karena ia memiliki pengaruh terhadap munculnya kesadaran yang akan mendorong kepada kehidupan yang lebih bermakna.

Para psikolog lebih tertarik dengan nilai-nilai sebagai reaksi dari kesadaran daripada yang lain. Yakni, lebih ditujukan kepada perubahan perilaku kemanusiaan. Sejalan dengan itu, ajaran tasawuf juga memberi makna demikian, tetapi lebih besar faidah dan ruang lingkupnya. Ini terdampak jelas bagi orang yang berdoa yang senantiasa membersihkan diri (takhalli) dan menghiasi dengan sikap-sikap yang mulia (tahalli) serta menyatukan dengan Ilahi (tajalli). Jadi, dengan berdoa membuat mental makin kuat, makin cerdas dan meluapkan kesucian dari dalam bagi orang yang selalu berdoa.

Lebih jauh lagi, ada praktek doa dalam bentuk doa tuntunan (doa petisioner dalam pandangan psikologis). Dimana hampir setiap agama mengadakan praktek doa tersebut. seperti agama Islam, Budha, Kristen dan lain-lain. Yang pada intinya adalah doa bersama untuk kepentingan bersama dan biasanya disertai dengan sikap mental kepasrahan. Dalam Islam disebut tawakal. Maka hasilnya bukanlah terpenuhinya doa itu secara rinci melainkan hilangnya ketegangan yang timbul dari keyakinan bahwa persoalan yang diungkapkan dalam doa itu diserahkan kepada Tuhan.⁶⁰

Selanjutnya dalam psikologi berdoa secara umum pelaku akan memperoleh :

- a). Pemahaman tentang makna kehidupan dan kesadaran batiniah.
- b). Memahami segala bentuk pengalaman serta memahami realitas yang ada.

⁵⁸Ibid, h. 232.

⁵⁹Ibid, h.140.

⁶⁰ Robert Thouless, Pengantar Psikologi Agama, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000),hlm. 169

- c). Sikap filosofis spritual.
- d). Memiliki konsep keberagamaan yang jelas dan mandiri.

Hal ini disebabkan karena, ketika berdoa seseorang akan merenung disertai berzikir, merasakan kehadiran Tuhannya, merasakan ketenangan dan keheningan jiwa, serta bersemangat, kemudian bertindak sesuai arah yang akan dicapai. Semakin tinggi daya usahanya semakin terasa nikmat yang akan didapatkan bagi setiap orang yang melakukannya

B. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terhidarnya seseorang dari gejala- gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.⁶¹

Kesehatan mental adalaah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serata mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara pofitif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁶²

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi- fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan nya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat..⁶³

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.⁶⁴

Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental (mental healt). Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental.⁶⁵ Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan jiwa, antara lain:

Pertama, Musthafa Fahmi, sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Di sini dikemukakan dua pengertian saja; sekedar untuk mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut dalam mengarahkan orang kepada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya,

⁶¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 1.

⁶² Zakiah Daradjat, *Op. Cit*, h. 13.

⁶³ Yahya Jaya, *Spiritual Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 1994) h. 77.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003, hlm. 181.

⁶⁵ Thohari Musnamar, et al, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992, hlm. XIII.

sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misinya sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang.

Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.⁶⁶

Kedua, pakar lainnya, Zakiah Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan jiwa yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psichose). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.⁶⁷

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan

⁶⁶ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977, hlm. 20-22.

⁶⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 11-13

dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.⁶⁸

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dalam buku lainnya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁶⁹

Ketiga, menurut M.Buchori, kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.⁷⁰

Keempat, Kartini Kartono, Jenny Andari mengetengahkan rumusan bahwa mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat. Dengan demikian mental hygiene mempunyai tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka serta konflik batin.⁷¹

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

2. Prinsip Dalam Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

a. Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:

- 1) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak lepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
- 2) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religious, emosional dan social.
- 3) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.

⁶⁸ Ibid

⁶⁹ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 9.

⁷⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, hlm. 154

⁷¹ Kartini Kartono, dr. Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, CV. Mandar Maju, Bandung, 1989, hlm. 4.

- 4) Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan.
 - 5) Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi: penerimaan diri dan usaha yang realistis status dan harga dirinya sendiri.
 - 6) Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental dicapai.
 - 7) Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu: Hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
 - 8) mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung pada penanaman dan perkembangan biasa nya yang baik.
 - 9) stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan dan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah stuasi dan mengubah kepribadian.
 - 10) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
 - 11) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.
- b. **Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dan lingkungannya, adalah :**
- 1) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya didalam dikehidupan keluarga.
 - 2) Penyusuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
 - 3) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realists yaitu menerima realitas tanpa disorti dan objektif.⁷²
- c. **Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan tuhan, adalah :**
- 1) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar dari pada dirinyayang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang funda mental.
 - 2) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungsm yang konstan antara manusia dan Tuhannya.

3. Kriteria kesehatan mental

Kriteria kesehatan mentak dapat diuraikan sebagai berikut:

Efisiensi mental dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental, tentu saja kepribadian yang mengalami gangguan emosional, neorotik, atau tidak sama sekali tidak memiliki kualitas ini.

a. Pengendalian dan Integrasi Pikiran dan Tingkah Laku

- 1) Pengendalian yang efektif selalu merupakan salah satu tanda yang sangat pasti dari kepribadian yang sehat.
- 2) Integrasi pikiran dan tingkah laku, suatu kualitas yang biasa nya diidentifikasi sebagai integritas pribadi.

b. Integrasi Motif- Motif Serta Pengendalian Konflik dan Frustasi

Kemampuan untuk mengintegrasikan motivasi- motivasi pribadi dan tetap mengendalikan konflik- konflik dan frustasi- frustasi sama pentingnya dengan integrasi pikiran dan tingkah laku.

⁷² Moeljono Notoedirdjo, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, (Malang: UMM Press, 2014), h. 31-32.

c. Perasaan dan Emosi yang Positif dan Sehat

Integrasi yang dibutuhkan bagi kesehatan mental dapat ditunjang oleh perasaan- perasaan positif dan demikian juga sebaliknya perasaan- perasaan negatif dapat mengganggu atau bahkan merusak kestabilan.

d. Ketenangan atau Kedamaian Pikiran

Banyak kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran/ mental, yang seringkali disinggung dalam pembicaraan mengenai kesehatan mental. Apabila ada keharmonisan emosi, perasaan positif, pengendalian pikiran dan tingkah laku, integrasi motif-motif maka akan muncul ketenangan mental.

e. Sikap-sikap yang Sehat

Sikap-sikap mempunyai kesamaan dengan perasaan- perasaan dalam hubungan-nya dengan kesehatan mental. Mempertahankan pandangan yang sehat terhadap hidup, orang-orang pekerjaan atau kenyaan.

Setelah mengamati dari beberapa kriteria kesehatan mental penulis mengambil kesimpulan bahwa beberapa kriteria kesehatan mental adalah mempunyai kepribadian yang baik, bisa menahan emosinya, bisa mengendalikan tingkah laku dan pikiran, bisa memotivasi dirinya dengan kegiatan positif dengan mengkolaborasi mengembangkan bakat atau minatnya, mempunyai empati yang baik.⁷³

4. Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari mental hygien (kesehatan mental) ialah ilmu yang bertujuan:

1. Memiliki dan membina jiwa yang sehat
2. Berusaha mencegah timbulnya kepatahan jiwa (mental breakdown), mencegah berkembangnya macam-macam penyakit mental dan sebab musabab timbulnya penyakit tersebut
3. Mengusahakan penyembuhan dalam stadium permulaan.⁷⁴

Jadi kecuali melakukan kegiatan-kegiatan preventif guna mencegah timbulnya penyakit-penyakit mental, juga berusaha menyehatkan kembali orang-orang yang tengah terganggu mental dan emosinya. Demikian pula Saparinah Sadli, mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, yaitu:

1. Orientasi Klasik

Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai kelakuan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau rasa “tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Aktivitas klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.

2. Orientasi penyesuaian diri

⁷³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 52-54.

⁷⁴ Kartini Kartono dan Jenny Andari, op.cit., hlm. 6.

Orang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.

3. Orientasi pengembangan potensi

Seseorang dikatakan mencapai tarap kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.⁷⁵

Dalam psiko-terapi (Perawatan Jiwa) ternyata yang menjadi pengendali utama dalam setiap tindakan dan perbuatan seseorang bukanlah akal pikiran semata-mata, akan tetapi yang lebih penting dan kadang-kadang sangat menentukan adalah perasaan. Telah terbukti bahwa tidak selamanya perasaan tunduk kepada pikiran, bahkan sering terjadi sebaliknya, pikiran tunduk kepada perasaan. Dapat dikatakan bahwa keharmonisan antara pikiran dan perasaanlah yang membuat tindakan seseorang tampak matang dan wajar.⁷⁶ Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan Hygiene mental atau kesehatan mental adalah mencegah timbulnya gangguan mental dan gangguan emosi, mengurangi atau menyembuhkan penyakit jiwa serta memajukan jiwa”.

Menjaga hubungan sosial akan dapat mewujudkan tercapainya tujuan masyarakat membawa kepada tercapainya tujuan-tujuan perseorangan sekaligus. Kita tidak dapat menganggap bahwa kesehatan mental hanya sekedar usaha untuk mencapai kebahagiaan masyarakat, karena kebahagiaan masyarakat itu tidak akan menimbulkan kebahagiaan dan kemampuan individu secara otomatis, kecuali jika kita masukkan dalam pertimbangan kita, kurang bahagia dan kurang menyentuh aspek individu, dengan sendirinya akan mengurangi kebahagiaan dan kemampuan sosial.⁷⁷

Dari uraian di atas dapat lebih difokuskan, bahwa tujuan mental hygiene atau kesehatan mental adalah tercapainya kebahagiaan secara individu maupun kebahagiaan masyarakat pada umumnya.

6. Upaya Mencapai Kesehatan Mental

Menurut Moeljono Notoosoedirjo, guru besar psikiatri dan kesehatan mental Fakultas kedokteran dan program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya, bahwa meskipun sudah dijelaskan beberapa kesehatan mental pada bagian di atas, untuk menetapkan suatu keadaan psikologis berada dalam keadaan sehat tidaklah mudah. Kalangan ahli kesehatan mental telah membuat kriteria-kriteria atau kondisi optimum seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi yang sehat. Kondisi optimum ini dapat dijadikan sebagai acuan dan arah yang dapat dituju dalam melakukan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahannya.

Di kalangan ahli kesehatan mental, istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental berbeda-beda, kriteria yang dibuat pun tidak sama secara tekstual, meskipun memiliki maksud yang sama. Dapat disebut di sini, Maslow menyebut kondisi optimum itu dengan self-actualization, Rogers menyebutnya

⁷⁵ Saparinah Sadli, *“Pengantar dalam Kesehatan Jiwa”* dalam buku *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Hanna Bastaman, Pustaka Pelajar 1997, hlm. 132.

⁷⁶ Zakiah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1982, hlm. 13. 18 Abdul Aziz El-Quusy, op.cit., hlm. 40.

⁷⁷ Abdul Aziz El-Quusy, op.cit., hlm. 40.

dengan fully functioning, Allport memberi nama dengan mature personality, dan banyak yang menyebut dengan mental health.⁷⁸

Semuanya bermaksud yang sama, tidak ada yang perlu diperdebatkan meskipun berada dalam kerangka teorinya masing-masing. Pada bagian- berikut akan diuraikan berbagai pandangan tentang kriteria kesehatan mental itu satu persatu, dengan maksud dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang kondisi mental yang sehat.

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut.

1. Adequate feeling of security (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, social dan keluarganya.
2. Adequate self-evaluation (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup: (a) harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, (b) memiliki perasaan berguna, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenai beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.⁷⁹
3. Adequate spontaneity and emotionality (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain), Hal ini ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa. Setiap orang adalah tidak senang pada suatu saat, tetapi dia harus memiliki alasan yang tepat.
4. Efficient contact with reality (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) Kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri atau internal. Hal ini ditandai (a) tiadanya fantasi yang berlebihan, (b) mempunyai pandangan yang realistis dan pandangan yang luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, misalnya sakit dan kegagalan. dan (c) kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi. Kata yang baik untuk ini adalah: bekerja sama tanpa dapat ditekan (cooperation, with the inevitable).
5. Adequate bodily desires and ability to gratify them (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan (a) suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, dalam arti menerima mereka tetapi bukan dikuasai; (b) kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini, seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan; (c) kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa takut dan konflik; (d) kemampuan bekerja; (e) tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas tersebut.

⁷⁸ Moeljono Notoesoedjro, Kesehatan Mental Konsep & Penerapan, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999, hlm. 24-31

⁷⁹ Ibid

6. Adequate self-knowledge (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk di dalamnya (a) cukup mengetahui tentang: motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan, perasaan rendah diri, dan sebagainya; dan (b) penilaian yang realistis terhadap milik dan kekurangan. Penilaian diri yang jujur adalah dasar kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sifat dan tidak untuk menanggalkan (tidak mau mengakui) sejumlah hasrat penting atau pikiran jika beberapa di antara hasrat-hasrat itu secara sosial dan personal tidak dapat diterima. Hal itu akan selalu terjadi sepanjang kehidupan di masyarakat.
7. Integration and consistency of personality (kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini bermakna (a) cukup baik perkembangannya, kepandaianya, berminat dalam beberapa aktivitas; (b) memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok; (c) mampu untuk berkonsentrasi; dan (d) tiadanya konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak dissosiasi terhadap kepribadiannya.
8. Adequate life goal (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti (a) memiliki tujuan yang sesuai dan dapat dicapai; (b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan; dan (c) tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.
9. Ability to learn from experience (kemampuan untuk belajar dari pengalaman). Kemampuan untuk belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran ketrampilan terhadap dunia praktik, tetapi elastisitas dan kemauan menerima dan oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan untuk menangani tugas-tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah kemampuan untuk belajar secara spontan.
10. Ability to satisfy the requirements of the group (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus: (a) tidak terlalu menyerupai anggota kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok; (b) terinformasi secara memadai dan pada pokoknya menerima cara yang berlaku dari kelompoknya; (c) berkemauan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya; (d) dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya: ambisi, ketepatan; serta persahabatan, rasa tanggung jawab, kesetiaan, dan sebagainya, serta (e) minat dalam aktivitas rekreasi yang disenangi kelompoknya.
11. Adequate emancipation from the group or culture (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya), Hal ini mencakup: (a) kemampuan untuk menganggap sesuatu itu baik dan yang lain adalah jelek setidaknya; (b) dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok; (c) tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk (menjilat), mendorong, atau menyetujui kelompok; dan (d) untuk beberapa tingkat toleransi; dan menghargai terhadap perbedaan budaya.

D.S. Wright dan A Taylor mengemukakan tanda-tanda orang yang sehat mentalnya adalah: (1) bahagia (happiness) dan terhindar dari ketidakbahagiaan; (2) efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya; (3) kurang dari kecemasan; (4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan refleksi dari kebutuhan self-punishment); (5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya; (6) Mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya; (7) memiliki otonomi dan harga diri; (8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain; dan (9) dapat melakukan kontak dengan realitas.⁸⁰

⁸⁰ Ibid

Berangkat dari definisi kesehatan mental yang berbeda-beda sesuai dengan bidang dan pandangan masing-masing, maka upaya pencapaiannya juga beragam.

Kartini Kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu;

1. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

2. Kepuasan.

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

3. Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/assurance, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidakimbang.⁸¹

5. Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, serta terutama matang pula ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas “insan paripurna”, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan. Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahkan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti jiwanya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat dihampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar-Ra’du ayat 11)⁸².

⁸¹ Kartini Kartono dan dr. Jenny Andari, op.cit., hlm. 29-30.

⁸² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 150.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000.
- Ali Syariati, *Makna Doa*, (Jakarta: Pusaka Zahra, 2002)
- Anis Masykhur dan Jejen Musfah, *Doa Ajaran Ilahi*, (Jakarta: Hikmah, 2005)
- Ahmad Sunarto, *Doa Bersumber dari Al Qur'an dan Al Hadist*, Jakarta: Bintang Terang, 2013.
- Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir :Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 2002.
- Basyruddin usman, *Media pendidikan*, Jakarta: ciputat press, 2002.
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada, 2001.
- Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan , Memahami dan Mengamalkan Doa* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Diponegoro, 2000.
- Dja'far Sabran, *Risalah Doa*, Surabaya: Darussagaf, 2007.
- Fahmi Sidik, *Psikoterapi Islam dan Psikomatik, Skripsi*, Yogyakarta; Fakultas dakwah UIN Sunan Kalijaga, *Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam*, 2004
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997
- Haryanto, S., *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*, Yogyakarta :Mitra Pustaka, 2002.
- Husaini sman & Purnomo Setiady Akbar, *Metdologi Penelitian Sosial* , Jakarta: PT. Bumi ksara, 1996-2004.
- Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitan Sosial- Agama*, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2003.
- Imam Syaukani, *Bagaimana Emosi Berperan dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, Yogyakarta: Zenit Publiater, 2004.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995-2004.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004
- Kaelany HD, *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2000.

- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Bandung: Masdar Maju, 1996.
- Labib, *Risalah Doa-doa Mustajabah*, Surabaya: Karya Agung, 2012.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1989-2000.
- Margono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 1997
- Moeliono Notoedirdjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* Malang: UMM Press, 2014.
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2009.
- Muhammad Haryo Pamungkas, *Pengembangan Aplikasi Doa Harian Menggunakan Ponsel Berbasis J2ME, Skripsi*, Yogyakarta; Fakultas SAINS dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga, 2013.
- Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003.
- Nana Sudjana, 1998. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004.
- Rafi'udin, *Himpunan Doa-doa Muslim*, Jakarta: Eksa Media, 2011.
- Robert Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000).
- Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Saparinah Sadli, "Pengantar dalam Kesehatan Jiwa" dalam buku *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Hanna Bastaman, Pustaka Pelajar 1997
- Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta; PT Rineka Cipta, 2005.
- Thohari Musnamar, et al, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992
- Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, Jakarta, Logos Wacana Ilmu, 1997.
- Yahya Jaya, *Spiritual Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 1994.
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serta Teori-Teori Yang Terkait*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1986.

<http://nanangbudianas.blogspot.co.id/2013/02/pengertian-pasien-dan-pasien-rawat-inap.html> (diakses tanggal 23 Agustus 2020). 23:36 WIB.

Digilib.uin-suka.ac.id/15924/1/11530107_bab-i_iv-atau-v_daftar-pustaka.pdf, (diakses pada tanggal 21 Agustus 2020). 21.00 WIB

